



Beslenme Dostu Okul

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ

Öğrencilerin kişiliği özellikle okul çağlarında şekillenmekte ve yetişkin çağdaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi yine bu yıllara dayanmaktadır. Bu nedenle, okul içinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın teşvik edilmesi amacıyla bu konuda yapılan uygulama ve faaliyetler ile öğretmenlerin sergilediği örnek davranışlar, çocuk ve gençlerimizin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazanmalarında temel rol oynamaktadır.

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi amacıyla, Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "Beslenme Dostu Okul" projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır.

Proje kapsamında Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalara başlanmıştır.



BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI

Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Davranış Biçimi Geliştirmeleri ve İyi Uygulamaların Ödüllendirilmesi

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, "Beslenme Dostu Okul Projesi" ile okulların sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması hedeflenmektedir.

"Beslenme Dostu Okul Projesi" Milli Eğitim Bakanlığı ile işbirliği içerisinde okulların, belirlenen kriterler doğrultusunda "Beslenme Dostu Okullar Değerlendirme Formu" ile denetlenmesi, 100 puan üzerinden 75 ve üzeri puan alan okulların "Beslenme Dostu Okul" sertifikası ile ödüllendirilmesi aşamalarını içermektedir.

Okullar ;

- Öğrencilerin boy/kilo ölçümlerinin rutin aralıklarla (yılda 2 kez) yapılıp ve risk grubunda olan öğrencilerin velileri ile görüşmeler/bilgilendirme faaliyetleri yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirilip yönlendirilmediğine,
- Okulun "Beyaz Bayrak " sertifikası bulunup bulunmamasına,
- Okul içinde uygun alanlarda sağlıklı içme suyu olanakları bulunup bulunmamasına,
- Su deposu var olup olmadığı ve temizliğinin rutin aralıklara yapılıp yapılmadığına,
- Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilecek gıda maddelerinin (kızartmalar, gazlı içecekler, kolalı içecekler vb.) satışı yapılıp yapılmadığına,
- Süt, ayran, yoğurt vb. içecekler ve taze sıkılmış meyve ve sebze suyu satışının yapılıp yapılmadığına,
- Tane ile meyve ve sebze satışı yapılıp yapılmadığına,
- Kantin hizmetleri 17 Nisan 2007 tarihli ve 1008 sayılı (2007/33 genelge no'lu) genelgede belirtildiği üzere Okul Müdürünün kendisi veya görevlendireceği bir Müdür Yardımcısı başkanlığında kurulacak bir komisyon tarafından ayda en az bir kez genelge ekinde bulunan "Okul Kantini Denetim Formu" kullanılarak denetlenip denetlenmediği
- Yemekhane hizmeti satın alınan firmanın Tarım ve Köy işleri Bakanlığında üretim izninin bulunup bulunmamasına,
- Yemekhane hizmetleri yönetim tarafından rutin aralıklarla denetlenip ve gerekli hallerde Tarım İl Müdürlüğünden destek alınıp alınmamasına,
- Menülerin Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanıp hazırlanmadığına,
- Öğrencilerin evden getirdikleri beslenme çantalarının içeriklerinin Sağlık Bakanlığının yayımlanmış olduğu ve İl Milli Eğitim Müdürlüğünün okullara dağıtmış olduğu haftalık beslenme programına göre hazırlanmakta ve öğretmenler tarafından beslenme çantalarının içeriklerinin her gün kontrol edilip edilmediği kriterlerine göre değerlendirilmektedir.

NECİP FAZIL KISAKÜREK İLKOKULU SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

1	Müdür	Muhittin Mehmet TOPA
2	Müdür Yardımcısı	Dilek ÇAKIN
3	Rehber Öğretmen	Neval YILDIZ
4	Öğretmen	Gazel ÖZDOĞAN
5	Öğretmen	Deniz KORKUT
6	Veli	Esra MUŞTURUK
7	Veli	Gülhan TIKNAZ
8	Okul çalışanı	Fatma TANAY

NECİP FAZIL KISAKÜREK İLKOKULU
BESLENME DOSTU OKUL POLİTİKAMIZ

Öğrencilerimizin TV, bilgisayar karşısında abur cubur yiyerek oturan obez bireyler değil; hareketli, sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenen bireyler olması; “sağlam kafa sağlam vücutta bulunur” ilkesi ile hareket ederek öğrenci ve velilerimizde beslenme ve hareketli yaşam konusunda farkındalık yaratmak.

NECİP FAZIL KISAKÜREK İLKOKULU
BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ HEDEFLERİ

- 1.Öğrencileri ve öğrenci velilerini temel besinler hakkında bilgilendirme.
- 2.Öğrencileri ve öğrenci velilerini sağlıklı-dengeli-yeterli beslenme konusunda bilinçlendirme.
- 3.Öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırma.
- 4.Öğrencileri yiyeceklerin temizliği ve hijyen hakkında bilgilendirme.
- 5.Öğrencileri ve öğrenci velilerini sporun önemi hakkında bilgilendirme.
- 6.Öğrencileri ve öğrenci velilerini spor yapmaya teşvik etme.
- 7.Öğrencilere spor yapma alışkanlığı kazandırma.
- 8.Öğrencileri ve öğrenci velilerini obezite hakkında bilgilendirme.
- 9.Öğrencilerde ve öğrenci velilerinde obezitenin olumsuz etkileri konusunda farkındalık oluşturmak.
- 10.Belirli gün ve haftalar kapsamında sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda farkındalık yaratma

NECİP FAZIL KISAKÜREK İLKOKULU
BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ
2019-2020 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI ÇALIŞMA PLANI

AY	YAPILACAK ETKİNLİKLER	AÇIKLAMA
EKİM 2019	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin oluşturulması	İdare Tarafından
	2019-2020 eğitim öğretim yılı Beslenme Dostu Okul Yıllık çalışma planının hazırlanması ve uygulanmak üzere öğretmenlere dağıtılması	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Beslenme Dostu Okul Panosunun Hazırlanması	4-A sınıfı öğrencileri ve öğretmeni
	“Sağlıklı Beslenme ve hareketli yaşamın önemi” bilgilendirme afişlerinin asılması	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Okul yemekhanesi ve kantinin denetlenmesi	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Okul Bahçesinin hareketli yaşamı destekleyecek biçimde etkin kullanılması	Sınıf öğretmenleri tarafından
	Güzel havalarda geleneksel çocuk oyunlarının oynanması	Tüm sınıflar ve öğretmenleri
KASIM 2019	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi ölçüm sonuçlarının beslenme.gov.tr adresinden analiz edilmesi ve problem yaşayan öğrenci ve velileri ile görüşülmesi	Sınıf öğretmenleri tarafından
	Velilere yeterli ve dengeli beslenme konulu eğitim verilmesi	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Okul yemekhanesi ve kantinin denetlenmesi	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Okulun İnternet sayfasında güncelleme yapılması (yeterli ve dengeli beslenme)	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Okul Bahçesinin hareketli yaşamı destekleyecek biçimde etkin kullanılması	Sınıf öğretmenleri tarafından
	Güzel havalarda geleneksel çocuk oyunlarının oynanması	Tüm sınıflar ve öğretmenleri
ARALIK 2019	Sporun önemi hakkında çocuklara bilgilendirme yapılması, velilere broşür dağıtılması	Sınıf öğretmenleri tarafından
	Okul yemekhanesi ve kantinin denetlenmesi	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Anasınıflarının portakal suyu yapımını öğrenmesi ve sınıflarında içmesi	Anasınıfları ve öğretmenleri
	Beslenme Dostu Okul Panosunun Güncellenmesi	4-B sınıfı öğrencileri ve öğretmeni
	Öğrencilere, okul çalışanlarına ve servis şoförlerine Obezite ve diyabet konulu eğitim, film izletilmesi	Sınıf öğretmenleri tarafından ve Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Yerli malı haftasında sağlıklı beslenme ve yerli malı kullanımının önemi ile ilgili resim etkinlikleri yapılması	Sınıf öğretmenleri tarafından

OCAK 2020	Beslenme Dostu okul panosunun yenilenmesi	4-C sınıfı öğrencileri ve öğretmeni
	Okul yemekhanesi ve kantinin denetlenmesi	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	“Beslenme Rehberi” konulu broşür dağıtılması	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	İnternet sayfasının güncellenmesi	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
ŞUBAT 2020	Okul yemekhanesi ve kantinin denetlenmesi	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Anasınıflarının ayran yapımını öğrenmesi ve sınıflarında içmesi	Anasınıfları ve öğretmenleri
	Sağlıklı beslenme konulu resim çalışmaları yapılması ve panolarda sergilenmesi	4. sınıflar ve öğretmenleri
	“Hijyen” konulu bilgilendirme çalışmalarının yapılması	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
MART 2020	Okul yemekhanesi ve kantinin denetlenmesi	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Beslenme Dostu okul panosunun yenilenmesi	4-D sınıfı öğrencileri ve öğretmeni
	Sınıflarda Yeterli ve Dengeli beslenmenin öneminin anlatılması	Sınıf öğretmenleri tarafından
	Dünya su günü şarkısının öğrenilmesi	Sınıf öğretmenleri tarafından
	22 Mart Dünya su gününün ile ilgili resim çalışmaları yapılması ve panolarda sergilenmesi	3. sınıflar ve öğretmenleri
NİSAN 2020	Okul yemekhanesi ve kantinin denetlenmesi	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	“Tüketim alışkanlığı Çocuklukta Başlar” konu broşür hazırlanıp velilere gönderilmesi	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	“Bilinçli tüketiciler, bilinçli alışverişte” drama etkinliğinin yapılması, alışverişe çıkmadan liste yapmanın öneminin anlatılması. Sınıfta Pazar, market vb. oluşturulması ve dramatize edilmesi.	2. sınıflar ve öğretmenleri
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tekrar ölçülmesi, ölçüm sonuçlarının beslenme.gov.tr adresinden analiz edilmesi ve problem yaşayan öğrenci ve velileri ile görüşülmesi	Sınıf öğretmenleri tarafından
	23 Nisan haftasında sınıflar arası yarışmalar düzenlenmesi	4-E ve 4-F sınıf öğretmenleri koordinatörlüğünde

MAYIS 2020	Okul yemekhanesi ve kantinin denetlenmesi	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Beslenme Dostu okul panosunun yenilenmesi	4-G sınıfı öğrencileri ve öğretmeni
	Güzel havalarda geleneksel çocuk oyunlarının oynanması	Tüm sınıflar ve öğretmenleri
	21 Mayıs Dünya süt gününde okul bahçesinde süt içme ve jimnastik yapması	1. Sınıflar ve öğretmenleri
HAZİRAN 2020	Okul yemekhanesi ve kantinin denetlenmesi	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Güzel havalarda geleneksel çocuk oyunlarının oynanması	Tüm sınıflar ve öğretmenleri
	Yaz tatilinde (Ağustos) su sebillerin ve su deposunun temizliğinin yapılması	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi
	Genel değerlendirme	Sağlıklı Beslenme ve hareketli Yaşam Ekibi

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

Dilek ÇAKIN
Müdür yardımcısı

Neval YILDIZ
Reh.Öğretmen

Gazel ÖZDOĞAN
Öğretmen

Deniz KORKUT
Öğretmen

Esra MUŞTURUK
Veli

Gülhan TIKNAZ
Veli

Fatma TANAY
Okul Çalışanı

28/10/2019

Muhittin Mehmet TOPA
Okul Müdürü